

おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.155



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～ 主菜メニューから ～



岡田保育園の

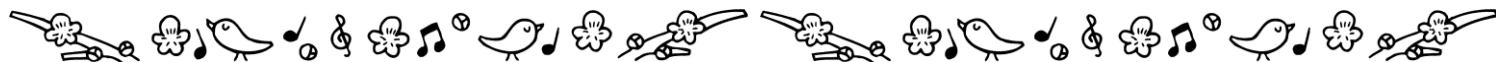
おすすめレシピ

2月9日メニュー「鶏肉のマーマレード焼き」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
鶏もも肉	270g	一切れ45g くらいに切る	① 合わせておいた調味料に鶏肉を 20分程度漬ける。 ② クッキングシートを敷いた天板に 鶏肉を並べ、180度に熱したオー ブンで15～20分焼く。 ★フライパンで焼いてもおいしくできます！
しょうゆ	小さじ2(12g)	合わせておく	
マーマレードジャム	大さじ1と小さじ1/3(24g)		
酒	小さじ1強(6g)		
塩・こしょう	少々		



- ・マーマレードの甘味と酸味が食欲をそそる照り焼きです。園でも人気のメニューです!
- ・砂糖のかわりにマーマレードを使うことで鶏肉がやわらかく仕上がりますよ!



副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～ 主菜メニューから ～



平田保育園の

おすすめレシピ

2月10・24日メニュー「鯖と大根の重ね煮」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	作り方
生鯖	一切れ40gくらいを6切れ		① 鍋に調味料としょうが、水を入れて 煮立たせる。 ② ①に鯖と大根を入れ、クッキングシ ートなどで落とし蓋をして、中火で煮る。 ③ 煮汁が少なくなり、大根がやわらかく なったら火を止める。
大根	1/4本くらい(240g)	1.5cm幅の半月切り またはいちよう切り	
砂糖	大さじ1と小さじ1(12g)		
みそ	大さじ1(18g)		
しょうゆ	小さじ1(6g)		・・・水加減の調理用語・・・ ひたひた…食材が水から少し顔を出すくらい かぶるくらい…食材がちょうど隠れるくらい たっぷり…食材が十分にすべてつかるくらい
しょうが	1かけ	千切り	
水	1/2カップ～1カップ弱		

- ・水分量は、鯖と大根を入れた時にひたひたになるくらいがちょうどよいです。使用する鍋の大きさに合わせて調整してください。
- ・骨抜き鯖を使うと、子どもも大人も食べやすいですよ!

